



Stabilität und Freiheit Yoga Grundlagen-Workshop

mit Andrea Zettl

Stabilität und Freiheit

Yoga Grundlagen-Workshop

Du möchtest Deine Yogapraxis auf ein solides Fundament stellen?

In diesem praxisorientierten Workshop lernst Du die Grundlagen des Yoga kennen: eine sichere Basis für wichtige Yoga-Haltungen (Asanas), allgemeine Prinzipien der Körperausrichtung (Alignement), Lenkung des Energieflusses und alltagsbezogenes Wissen zur Yogaphilosophie.

Durch diese theoretische und praktische Einführung entwickelst Du ein Bewusstsein für die wesentlichen Qualitäten einer jeden Yogapraxis: Einerseits ein Gefühl von Stabilität und Festigkeit – andererseits ein Gefühl von Leichtigkeit und Freiheit.

Der Workshop ist eine Einführung in die grundlegenden Elemente des Anusara® Yoga. Er ist sowohl für alle geeignet, die Yoga kennenlernen möchten, als auch für Yoga-Erfahrene, um sich beim Üben in regulären Yogastunden noch sicherer, experimentierfreudiger und entspannter zu fühlen.

Es sind keine Vorkenntnisse nötig, nur ein neugieriger Geist und ein offenes Herz.

Termin:

Sonntag, 17. März 2019
15.00 bis 17.45 Uhr

Preise:

| | |
|-----------------|--------|
| SKG Mitglieder | 30,- € |
| Nichtmitglieder | 40,- € |

Verpflegung:

Tee, Wasser,
Obst , Nüsse und Trockenfrüchte

Veranstaltungsort:

SKG Erfelden
Rheinallee 42, 64560 Riedstadt

Anmeldung & weitere Infos:



Andrea Zettl

Anusara-Inspired Yogalehrerin

Mail: andrea.zettl@web.de

Tel.: 0163 78 11 486